

SPOŠTOVANJE

SUPER veščine

KAJ JE

Spoštovati, razmišljati in delovati pozitivno do drugih in sebe (samospoštovanje), pomeni skrbeti za to, kako naša dejanja vplivajo na druge, biti vključujoč in sprejemati druge takšne, kot so, tudi če so drugačni. Spoštovanje se začne z zaupanjem

in je povezano z empatijo, sočutjem, integriteto in iskrenostjo.



Spoštljivi otroci na pozitiven način obvladujejo socialne situacije.

Spoštovanje (do drugih in sebe) je pomembna sestavina učinkovite komunikacije, zdravih odnosov ter delovnih in življenjskih dosežkov.

S spoštovanjem preprečujemo ustrahovanje in druga agresivna vedenja. Ustrahovanje je napovedovalec učnega in poklicnega neuspeha, agresije, nasilja ter uporabe alkohola, tobaka in drugih drog.

Spoštovanje je bistveno za družbeni razvoj, vključno z izobraževalnim, strokovnim, gospodarskim in znanstvenim napredkom. Nespoštovanje spodkopava komunikacijo in sodelovanje ter povzroča nezdravo okolje za vse.

Ko se počutimo spoštovane, naši možgani sproščajo nevrokemikaliji dobrega počutja oksitocin in serotonin, nespoštovanje pa sprošča nevrokemikalije stresa, kot sta adrenalin in kortizol.

ZAKAJ JE SPOŠTOVANJE POMEMBNO?



Ali ste vedeli?

Najboljši način, kako otroke naučiti spoštovanja, je spoštljivo obnašanje do sebe in drugih. Aktivno poslušanje in empatija sta ključna pri spodbujanju in izražanju spoštovanja.

Spoštovanje je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).



Listen
FIRST

ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

www.unodc.org/listenfirst



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA